



# **La Diabetes**

**Por Ann Marie Brooks, MSN  
con  
Leyla Chorro y Galo W.  
Cruces**

July 2002

# La Diabetes

- La diabetes es una enfermedad muy seria.
- La diabetes puede causar la muerte.
- Muchos Latinos sufren de la diabetes.
- Diabetes (demasiado azúcar en la sangre) daña el cuerpo.
- Usted puede perder:

Su vista  
Sus pies  
Su sexualidad

- Demasiado azúcar en la sangre puede dañar:

Su corazón  
Su cerebro  
Sus riñones  
Sus dientes  
Sus venas



- No hay cura para la diabetes, pero se puede controlarla . ¡Usted puede vivir una vida sana!

English: Diabetes is serious; it can kill a person. Many Latinos have diabetes, (too much sugar in the blood). You could lose your sight, feet, sexuality. Too much sugar in the blood can hurt: your heart, brain, kidneys, blood vessels, teeth. There is no cure for diabetes but you can control diabetes. You can be healthy.

# **Hay 3 Tipos (Clases ) de Diabetes.**

- El tipo 1: Usualmente afecta a los jóvenes. Necesitan insulina (debe tratarse con insulina).
- El tipo 2: Común con personas mayores (generalmente afecta a las personas de más de 30 años). Pueden usar pastillas o insulina. (Se le puede controlar mediante el uso de pastillas o insulina.)
- El tipo 3: Ocurre durante el embarazo. Generalmente desaparece después del embarazo. (La madre debe recibir tratamiento especial a fin de poder dar a luz un bebé sano.)



English: There are 3 kinds of diabetes: type 1 usually strikes younger people. They must have insulin. Type 2 usually strikes people over 30. They may use pills or insulin. Gestational diabetes happens during pregnancy and the mother needs special care to have a healthy baby.

# Nivel de Azúcar

- Un nivel normal de azúcar en la sangre (mantiene a la persona sana).
- Demasiado bajo: menos de 70—La persona transpira y se siente débil. Se siente nervioso y sudoroso.
- Demasiado alto: más que 200—(La persona) se siente cansada y adormitado y sediento.
- Si usted se siente enfermo:

Pruebe su azúcar

Cuídese

Tome bastante agua y siga los consejos del médico

- Nivel de azúcar normal:

80 -110 antes de las comidas

menos de 150 después de las comidas



English: Normal blood sugar keeps you healthy. Too low (below 70) makes the person feel shaky and sweaty. Too high makes you feel tired and sleepy and thirsty. Are you sick today? Be careful, test your sugar and drink plenty of water. Follow what the doctor says. A normal or safe level of blood sugar is: 80-110 before eating and less than 150 after eating.

# Medicina para la Diabetes

- Algunas requieren insulina.
- Algunas requieren pastillas.
- Tomen su medicina a tiempo exactamente.
- Tomen su medicina todos los días.



English: Diabetes Medicine: Some people take pills. Some people take insulin. Take medicine on time and take it every day.

# **La Responsabilidad es Suya**

- Tiene que hacerlo.
- Usted puede controlar su enfermedad.
- Usted puede ayudarse a si mismo.
  - No fume
  - Cuídese el azúcar en su sangre
  - Cuídese la presión
- Consulte con su médico regularmente para examen de:
  - Ojos
  - Pies
  - Dientes
  - Colesterol (grasa en la sangre)
- Tome una inyección para la gripe (hágase inocular contra el resfrio).
- Tomese una aspirina (de niños ) cada día, al menos que su médico diga lo contrario.



English: You are in charge. You need to do it. You can help yourself. Don't smoke; watch blood sugar, watch blood pressure, have regular checks of eyes, feet, and cholesterol. Have a flu shot. Take a baby aspirin every day unless the doctor says not to.

# Familia y Amigos

- Su familia y sus amigos pueden ayudarle en:
  - Moverse más (Manténgase activo).
  - Escoger comidas sanas.
  - Sentirse más feliz e evitar la depresión.
  - Chequear la sangre para determinar el nivel de azúcar.
  - Consulta con el médico.
  - Comprar y tomar las medicinas (que le han prescripto).



English: Family and friends can help you be more active, choose healthy foods, feel happier and avoid depression, test blood sugar, get to the doctor, and get supplies and medicine.

# Sus Pies

- Sus pies deben mantenerse sanos.
- Zapatos deben calzarle bien.
- Calcetines (medias) deben ser suaves.
- Lávese los pies todos los días y séquese los bien.
- Nunca ande descalzo.
- ¿Tiene usted una herida al pie? ¡Vea inmediatamente (pronto) a su médico y no espere!



English: Feet can last. Shoes must fit. Socks must be smooth. Wash and dry feet carefully every day. Do not go barefoot. If you have a sore, see the doctor at once and do not wait.

# Ejercitarse y Mantenerse Activo (Moviendo se hace más fuerte)

- Haga algo que le guste y que requiera ejercicio física (camine a pie, trabaje en su jardín).
- Trate de hacerlo todos los días.



English: Maintain activity. Moving makes you stronger. Do something you like that requires physical activity. Try to do it every day.

# Alimentación (Comida)

- La comida es muy importante.
- Comida salubre es importante; aprenda cuales comidas son las más nutritivas.
- Peso sano es muy importante (mantenga su peso y no engorde mucho).
- El cuerpo tiene que moverse. (El cuerpo debe ser fácil de mover.)
- Tiene que mirar la cantidad que come (la cantidad correcta es importante).
- Coma tres comidas al dia (tome 3 comidas diarias y no deje de comer por un largo lapso de tiempo).
  - Comer una variedad de comidas sanas
  - Coma comidas que tengan fibra
  - Evite lo frito y las comidas con mucha grasa
- Personas grandes pueden comer más. Personas pequeñas comen menos.



Carne: no coma más que el tamaño de su palma.

English: Food is very important. It is important to choose healthy food and to maintain a healthy weight. The body must be able to move. The quantity of food is very important. Eat 3 meals a day (don't skip). Eat a variety of good foods. Fiber is healthy. Eat less fried or "fast" foods. Large persons eat more food. Small persons eat less.

# Comidas De La Luz del Color Verde

- Coma más vegetales (verduras) frescas como:

Zanahorias, tomates, tomatillos, salsa, cebollas, hongos, coliflor, lechuga, pepinos, chili verde, brocoli, berro, espinaca, apio, calabazas, calabazitas, aji, nopales.



English: Green light foods (eat more of these). Green vegetables and others such as: onions, carrots, tomatoes, tomatillos, salsa , squash, cactus, lettuce or salad, spinach, broccoli, chili verde, spices and condiments are ok.

# Comida de la Luz del Color Amarillo

- Estas comidas son sanas, pero es importante controlar las porciones:
- Frutas — 3 o 4 por día (fruta entera es mejor que en forma de jugo).
- Leche o yogurt — 2 o 3 tazas por día (sin grasa o 1%).
- Huevos: 3 por semana.
- Carne sin grasa, pollo o pescado, 2-3 porciones por día.
- Tortillas, arroz, papas fritas, maíz, pasta, pan, yuca — 2-4 porciones por comida.



English: These foods are healthy, but it is important to control the portions. Fruits, 3-4 servings per day. (whole fruit, not juice). Milk—2-3 portions per day (1% or skim). Eggs: 3 per week. Lean meat, chicken or fish, 2 or 3 servings per day. Starches such as tortillas—2-4 portions per meal.

# Comida de la Luz del Color Amarillo



# Comidas de la Luz del Color Rojo

## (más restringidos)

- Cuidado — coma menos de estos:  
Aceite (si se usa, aceite de oliva)  
Tortas  
Chicharones  
«chips»  
Helado  
Dulces  
Sal  
Bebidas alcohólicas  
Mantequilla, margarina  
Carnitas  
Pasteles  
Comidas fritas  
Mayonesa



Red light foods: Be careful; eat less of these. If you use oil, use olive oil. Use less fat, chips, desserts, alcoholic beverages, salt, butter, chips, butter and fried/fast food.

# **La Página de Gracias**

- Review: Muchas gracias al Señor Jesse M. Soriano, Director Ethnic Minority Affairs, University of Utah
- Asesores: Leyla Chorro y Galo Cruces
- Con:

Ingrid Henriquez, Diana Zaley, Eduardo Gabriel,  
Dinora Maldonado, Esther Cendejas, Olga Mejicanos,  
Janeth Díaz, Rocio Gaburel, Carmen Flores,  
Patricia F. Hadlock, y Erlinda Ramirez
- Fotografia: Paul W. Brooks
- St. Mark's Hospital, Salt Lake City, Utah
- Utah Diabetes Control Program
- Frances Catinella, review

Supported by Cooperative Agreement #U32/CCU815668 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). This book is in the public domain and is not copyrighted. Anyone may reproduce any or all of the contents. The contents are solely the responsibility of the Authors and do not necessarily represent the official view of the CDC.